

SomatoSensible Psychodynamik (SSP)

Begegnung und Berührung in Beziehung

Prozess- und beziehungsorientiertes Erforschen psycho-somatischer
Muster im Hier und Jetzt

Eine Fortbildung für Menschen in psychotherapeutischen, körpertherapeutischen und
ärztlichen Berufen

Die Fortbildung „SomatoSensible Psychodynamik (SSP)“ vermittelt ein vertieftes Verständnis für die Arbeit an der Schnittstelle von Körper und Psyche. Die oft thematisierte Ganzheitlichkeit und Einheit von Körper und Seele/Geist wird hier konsequent umgesetzt. Das Training vermittelt eine nachvollziehbare Landkarte, die es Teilnehmenden ermöglicht, die Komplexität auf handhabbare Weise zu erfassen und zu verstehen. Sie lernen, beide Perspektiven zu reflektieren und die sich daraus ergebenden, nützlichen Interventionen zu identifizieren und anzuwenden.

Der Trainer Michael Mokus verfügt über langjährige Erfahrung und Expertise sowohl im körpertherapeutischen wie auch im psychotherapeutischen Feld und verfolgt seit Jahren die Perspektive der Integration beider Felder.

Das entwicklungsorientierte, neurowissenschaftlich fundierte Modell von SSP betont die funktionelle Einheit von biologischer und psychologischer Entwicklung und integriert Aspekte neuroaffektiver Modulation mit prozess- und beziehungsorientierter Berührung. SSP adressiert zentrale Muster von Verbindung und des Sich-Abschneidens von der Verbindung zum eigenen Erleben sowie die entsprechenden Folgen und Symptome. Zudem wird die Entwicklung persönlicher Stärken und die Integration der in abgespaltenen Anteilen gebundenen Lebenskraft gefördert.

Die verwendeten Ansätze umfassen unter anderem die Erforschung früher Bindungserfahrungen, präverbaler Zustände, psychosomatischer Syndrome, osteopathischer Zusammenhänge, körperlicher und seelischer Traumata sowie Zustände von nervöser Anspannung und Dissoziation.

„Ganzheitlich“ impliziert:

- Einerseits ein Erkunden von Mustern und Umgangsformen im Kontext belastender Erfahrungen, welche sich auf sämtlichen Ebenen des Erlebens manifestieren,
- Sowie andererseits den Einbezug und eine Integration körperlicher, emotionaler, kognitiver, energetischer und relationaler Aspekte in den Heilungsprozess mittels differenzierter Interventionen.

Ein Beispiel zur Veranschaulichung:

- Ein Reizdarmsyndrom kann mit langanhaltenden Stresszuständen assoziiert sein, die im engen Zusammenhang mit psychodynamischen Konflikten stehen. Es manifestiert sich auf verschiedenen Ebenen.
- Zum einen findet sich eine körperliche Komponente, die sich in Veränderungen verschiedener endokriner Prozesse, der sympathischen Aktivierung, entzündlichen Prozessen sowie einer veränderten Zusammensetzung der Darmflora etc, äußert.
- Zum anderen zeigt sich das Reizdarmsyndrom in einem stressassoziierten Verhalten. Dazu gehört beispielsweise eine hastige Essweise, die Vermeidung von Pausen sowie ein insgesamt wenig achtsamer und ungesunder Lebensstil.
- Schließlich basiert das Reizdarmsyndrom auf psychodynamischen Mustern wie der Abwehr von Emotionen wie Wut oder der Anpassung an die Bedürfnisse anderer, auch auf Kosten der eigenen Bedürfnisse (Verzicht auf Autonomie im Dienste der Bindungssicherung). Begleitend können Glaubenssätze wie „Ich muss es den anderen recht machen, sonst werde ich nicht geliebt“ auftreten.

Die genannten Symptome können sowohl auf körpertherapeutischer als auch auf psychotherapeutischer Ebene adressiert werden. Das Lernangebot von SSP zeichnet sich dadurch aus, dass beide Ansätze auf integrierende, vertiefende und inspirierende Weise miteinander verflochten werden. Im Mittelpunkt steht dabei das Prinzip der Wiederherstellung von Verbindung, welches als zentraler Aspekt der Heilung betrachtet wird. Der Fokus liegt hierbei auf der Verbindung zum eigenen Selbst, zum Körper, zu den Gefühlen, zur Umwelt sowie zu anderen Menschen.

„Dialogische Berührung kann Verbindung fördern“

Untersuchungen belegen, dass Berührung eine wesentliche Grundlage für die frühesten Bindungserfahrungen darstellt, noch bevor sich die Fähigkeit zur Sprache entwickelt. Sie stellt den grundlegenden Modus einer eingestimmten Beziehung zwischen Bezugsperson und Kind dar.

Die Berührung ermöglicht die Entwicklung eines Körperbildes, welches sämtliche Erfahrungen auf neurophysiologischer, emotionaler, verhaltensbezogener sowie kognitiver Ebene beinhaltet. Unsere Identität entwickelt sich aus der Internalisierung früher Beziehungsdynamiken mit der Umwelt und basiert ursprünglich auf einer gut oder weniger gut regulierten Physiologie. Basierend auf diesen frühen Erfahrungen lernen wir im weiteren Verlauf bestimmte Anpassungsmuster, welche die Art und Weise beeinflusst, wie wir uns selbst, andere Menschen sowie die Umwelt wahrnehmen und darauf beziehen.



„Dialogische Berührung basiert auf einer reflektierten Herangehensweise, die den Kontext, die Intention und die Umsetzung berücksichtigt. Sie wird nicht zufällig oder aus einem Impuls heraus eingesetzt.“

Der Fokus von SSP liegt auf der Gestaltung der zwischenmenschlichen, therapeutischen Beziehung im Hier und Jetzt. Diese stellt die treibende Kraft für Veränderung dar.

Das SSP-Modell basiert auf einem integrativen Wachstumsansatz, der die gleichzeitige Arbeit mit Stärken und Symptomen betont. Es orientiert sich an inneren und äußeren Ressourcen und Kapazitäten, um die Entwicklung von Selbstregulierung, Kontaktfähigkeit und authentischem Selbstausdruck zu fördern.

Zu den vermittelten Grundprinzipien einer therapeutischen Haltung, die für beide Ansätze gleichermaßen gelten, zählen unter anderem:

- Eine offene, wohlwollende und auf Augenhöhe basierende Haltung,
- Sowie eine verkörperte Präsenz, und
- Achtsames Begleiten und Erforschen.

Darüber hinaus legt SSP Wert auf:

- Einen gut verhandelten Kontakt in einer reflektierten (Übertragungs-)Beziehung,
- Eine Orientierung zu Gesundheit und Ressourcen anstelle einer rein pathologischen Betrachtung,
- Unterstützende Impulse zur Selbstheilung sowie zur Förderung von Selbstorganisation, Flow-Erleben, Authentizität, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit (sowohl für somatische als auch psychologische Dynamiken),
- Arbeiten im Hier und Jetzt, auch während der Erforschung von Vergangenem,
- Den Erhalt von Leichtigkeit ohne Anstrengung, auch bei der Auseinandersetzung mit schwierigen Themen,
- Einbezug von Achtsamkeit und Stille.

Zielgruppe

Die Fortbildung richtet sich an Menschen, die in privater oder klinischer Praxis psycho-, körpertherapeutisch oder ärztlich tätig, und an einer Weiterentwicklung ihrer professionellen, persönlichen und beziehungsorientierten Fähigkeiten interessiert sind.

Aufbau der Fortbildung

SSP besteht aus 4 Modulen zu jeweils 5 Tagen (insgesamt 160 Stunden). Die Trainingsmodule finden im Abstand von 4-5 Monaten statt, um Zeit für fortlaufendes Selbststudium, Integration in die Praxis, Studien- und Übungsgruppen, individuelle Eigenerfahrung und Supervision zur Unterstützung einer tieferen Integration des Ansatzes zu fördern.

Didaktisches Lehren und Lernen

- Vorträge, Video- und Bildpräsentationen
- Praktische Demonstrationen der Arbeit
- Frage- und Antwortzeiten, Diskussion
- Angeleitete, strukturierte Übungssitzungen
- Live-Coaching in Kleingruppen
- Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen
- Themenbezogene Selbsterkundungsübungen: verbales und nonverbales Erforschen eigener Erfahrungen
- Fortbildungsbegleitende Eigenerfahrung, Supervision

Spirit

- Die eigene Sichtweise erweitern, neue Blickwinkel eröffnen, von Kollegen*innen lernen und mit ihnen teilen, aktuelle Wissensinhalte integrieren
- Leidenschaft für die Vertiefung der eigenen Arbeit und persönliche Weiterentwicklung
- Intensive, retreatartige Atmosphäre in einem Seminarhaus in schöner Natur, hochwertig ausgestattet und mit freundlicher Rund-Um-Versorgung



Lernziele

- Neue Perspektiven, Haltung und Interventionen für die Lösung von Bindungs-, emotionalen und zwischenmenschlichen Defiziten durch eine bewusste Integration von Körper und Seele entwickeln
- Zugang zu und Arbeiten mit präverbalen Zuständen in der therapeutischen Begleitung erlernen
- Eine orientierende Landkarte zu erstellen, wann wir „Top-down“ mit dem Verstand (Gedanken, Überzeugungen und Identifikationen, die auf dem Trauma basieren) und wann wir „Bottom-up“ mit dem Körper und Affekten (implizites prozedurales Verhalten, Haltung und Bewegung) arbeiten, und wann gleichzeitig
- Einübung von dialogischer (Selbst-) Berührung für Containing, Stabilisierung und Modulation/Regulation
- Klärung und Vertiefung der eigenen Beziehung zu Berührung, sowohl auf der persönlichen Ebene als auch im beruflichen Kontext

Fortbildungsinhalte im Detail

Die Inhalte und der zeitliche Ablauf können vom Kursleiter geändert werden.

1, Verkörperte therapeutische Haltung

- Orientierende Landkarte während therapeutischer Begleitung: Mittellinie, Herz, Knochen, Stille
- Beziehungskompetenzen: annehmend, einladend, stärkend, verbindend, erkundend, reflektierend, klärend, vertiefend
- Verkörperte Präsenz
- Phänomenologischer Ansatz
- Basierend auf Selbstwirksamkeit
- Nicht-pathologisierend
- Auf Augenhöhe
- Beziehungs-, ressourcen-, entwicklungs- und gesundheitsorientiert

2, Containment, Kohärenz und neuroaffektive Modulation

- Des „sozialen“ Nervensystems - grundlegend für Entwicklung, soziale Kommunikation, prosoziales Verhalten und Mitgefühl
- Der Affektentwicklung, -toleranz, -verkörperung und -ausdruck
- Von toxischem und chronischem Stress und den psychobiologischen Folgen von Traumata

3, Dialogische Berührung: ein wechselseitiger, sensorischer Dialog

- Modulierende und entwicklungsorientierte Ansätze therapeutischer (Selbst-) Berührung
- Grundbedürfnisse und Berührung: Sicherheit, Wohlwollen, Einstimmung, Gehaltensein, Grenzen
- Differenzierung der Berührung: Intention, Indikation, Setting
- Berührung, subjektive, somatische Resonanz und (Gegen-) Übertragungsdynamiken

4, Funktionale Einheit von Biologie und Psychologie

- Das „Körper-Selbst“ als Container für die psychoemotionalen Folgen früherer Strategien der Anpassung an die Umwelt
- Dynamiken des Sich-Anspannens oder Erschlaffens, Taubheitsgefühle, hohes Arousal, autonome Desorganisation etc.
- Berührungs- und andere Interventionen in Bezug auf verschiedene Systeme des Körpers: Muskeln, Gelenke, Diaphragmen, Nervensystem, Organe und Fluida
- Verankerung der Heilungsprozesse in der biologischen Lebenskraft und Ausrichtung auf die Wachstums- und Entwicklungsachse (Mittellinie)

5, Psychodynamisch orientierte Grundhaltung in der Gesprächsführung

- Exploratives, offenes Nachfragen
- Bestärkend, Interesse weckend, das Erwachsenenbewusstsein ansprechend
- Wirkung und Nebenwirkung von Sprache beachtend
- Abstinenz, Deutung und die Bildung von Arbeitshypothesen, Regression vs. Berührbarkeit, Dynamiken im Hier und Jetzt erkunden
- Dekonstruktion des gegenwärtigen Erlebens
- Vorannahmen hinterfragen
- Empathie und Konfrontation

6, Resonanz, Übertragungsdynamiken und Abwehr

- Umgang mit dem eigenen Erleben während des Begleitens, besonders hinsichtlich Anstrengung und Hilflosigkeit
- Übungen und Sitzungen zur Selbstreflexion
- Intervision und Supervision

Fakten und Prozedere

2-tägiges Einführungsseminar: 1.-2. Dezember 2025

Mit der optionalen Einführung möchten wir den Teilnehmenden die Gelegenheit geben, den Trainer Michael Mokrus (<https://michaelmokrus.de>) sowie das konzeptionelle und methodische Verständnis von SSP näher kennenzulernen und zu erleben.

Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende um 18 Uhr, am zweiten Tag ca. 17.00 Uhr.

Kosten: 365,00 €
(zuzüglich Unterbringung und Verpflegung)

Die Fortbildung ist nach §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der MwSt. befreit

Veranstaltungsort: UTA-Akademie, Venloer Str 5-7, D-50672 Köln

Termine der Fortbildung

Modul 1: **18. - 22. Februar 2026**

Modul 2: **10. - 14. Juni 2026**

Modul 3: **14. – 18. Oktober 2026**

Modul 4: **3. -7. Februar 2027**

Beginn jeweils um 10 Uhr, Ende um 18 Uhr, am letzten Tag ca.16.30 Uhr.

Kosten: 3.850,00- €
(zuzüglich Unterbringung und Verpflegung)

Veranstaltungsort: Kloster Schweinheim, in D-53881 Euskirchen

Die Fortbildung ist nach §4 Nr. 21 a) bb) UStG von der MwSt. befreit

Das Training ist **nur als Ganzes** buchbar. Ratenzahlung ist möglich.

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Ausbildung in einem psychotherapeutischen, körpertherapeutischen oder ärztlichen Verfahren/Beruf. Mindestens 2jährige Berufserfahrung in der jeweiligen therapeutischen Tätigkeit mit regelmäßigem Kontakt mit Klienten*innen-/Patienten*innen.

Voraussetzungen zum Erwerb des Zertifikats

8 Einzelsitzungen zur Selbsterfahrung und 8 Supervisionsstunden, optional eine davon als Feedbacksitzung zur eigenen (Berührungs)-Arbeit; Einzel- und/oder Gruppen-SV mit dem Lehrteam oder dem Trainer (nicht im Preis inbegriffen).

Kursort

Kloster Schweinheim, in D-53881 Euskirchen; <https://www.kloster-schweinheim.de>
Mail: info@kloster-schweinheim.de Tel: +49 2255 946 000

Hochwertig-ökologisch ausgestattetes, familiäres Seminarhotel mit einer ganz eigenen Stille. Gelegen in schöner Natur (Eifel, nahe der Steinbachtalsperre, im Sommer mit Waldfreibad) mit saisonal-biologischer Vollverpflegung. Zimmer-Reservierungen über das Hotel unter dem Stichwort: ‚SomatoSensible Psychodynamik 2026+27‘ (Sonderkonditionen).

Wichtiger Hinweis: Im Seminarhotel kann erst **nach bestätigter Anmeldung** gebucht werden.

Wir haben das ganze Haus mit seinen ca. 27 Zimmer in unterschiedlichen Kategorien optioniert; je früher die Buchung erfolgt, desto wahrscheinlicher ist es, die Wunschkategorie zu bekommen. Die Zimmer sind als ‚Paket‘ für 5 Tage und 4 Nächte buchbar, das neben der Hausnutzung eine Rund-Um-Verpflegung mit 3 Mahlzeiten, dazu Nachmittags-Kuchen, ganztätig Kaffee, Tee und Wasser sowie Obst und Nüsse beinhaltet. Weitere Details zu den – an das Training gebundene - Zimmerpreisen, Kategorien und Buchungen sowie zur Anreise finden sich in der Anmeldung.

Es ist ebenso möglich als „**Tagesgast**“ am Seminar teilzunehmen und täglich anzureisen (oder anderweitig in der Nähe unterzukommen); das beinhaltet einen täglichen Beitrag zur Haus-, Seminarraum - und Gartennutzung mit Tagescatering: durchgängig freier Kaffee, Tee, Wasser, Obst, Nüsse, reichhaltiges vegetarisches Mittagessen, Nachmittags-Kuchen. Weitere Details in der Anmeldung.

Zum Anmeldeprozedere

Bei Interesse bitten wir Sie einen kurzen Bewerbungsbogen mit Lebenslauf auszufüllen und an uns zu senden. Zur verbindlichen Anmeldung schließen wir einen Weiterbildungsvertrag (inklusive Datenschutzvereinbarung) mit Ihnen ab, in dem weitere Informationen zum Anmeldeprozedere zu finden sind.

Bewerbung, Anmeldung und weitere Infos

Praxis Katrin Mai: Veranstalterin, wissenschaftliche Leitung und Mitglied des assistierenden Lehrteams

Mail: praxis-mai@gmx.de

Tel: +49 221 99598761

Postanschrift: Praxis Katrin Mai, Bachemerstrasse 180, D-50935 Köln

Hinweis

Das Land fördert Bildung! Es besteht in NRW (Meldeadresse) die Möglichkeit eine Förderung (Bildungsscheck/Prämie/Qualifizierungsscheck) zu beantragen und bei uns einzureichen. In anderen Bundesländern gelten unterschiedliche Regelungen – bitte erfragen.